

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБПОУ СГКСТД
Т.А. Санниковой
№ 187 а от «01» 06. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

специальность 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология
швейных изделий

Самара 2017 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией ОГСЭД И ЕН

Протокол № 8 от «18» 05. 2017г.

Председатель ПЦК Бачерикова И.Г.
(Ф.И.О.)

Автор: Сухова И.В.
(Ф.И.О.)

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол ПЦК № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.05.2014, №534; примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, одобренной и утвержденной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО») протокол №1 от 25.01. 2011 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 336 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 10 часов;

– самостоятельная работа обучающегося - 326 часов.

В том числе **часов вариативной части учебных циклов ППССЗ** - не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	326
в том числе:	
самостоятельное выполнение упражнений	326
Итоговая аттестация в форме контрольной работы и зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	2	1
	1 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Раздел 1. Легкая атлетика		44	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2 Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	3 Правовые основы Ф.К.		
	Самостоятельная работа №1: Утомление и процессы восстановления	6	
	Самостоятельная работа №2: Предстартовое и стартовое состояние	6	
	Самостоятельная работа №3: Профилактика профзаболеваний.	6	
	Самостоятельная работа №4: Значение оздоровительных систем физического воспитания.	6	
	Самостоятельная работа №5: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).	6	
	Самостоятельная работа №6: Правовые основы ФК и С.	6	
Самостоятельная работа №7: Организация физического воспитания в учебном заведении	6		
Раздел 2. Гимнастика.		56	
Тема 2.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		

		Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		
	2	Основные понятия Ф.К.		
	Самостоятельная работа №8: Эндокринная система.		8	
	Самостоятельная работа №9: Основные понятия физической культуры		8	
	Самостоятельная работа №10: Правовые основы физической культуры и спорта		8	
	Самостоятельная работа №11: Планирование и контроль в физ.воспитании		10	
	Самостоятельная работа №12: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		10	
	Самостоятельная работа №13: Сохранении творческой активности и долголетия.		10	
Раздел 3. Волейбол.			74	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала			2
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	3	Эндокринная система. Характеристика желёз внутренней секреции		
	Самостоятельная работа №14: Гигиена тела.		10	

	Самостоятельная работа №15: Физическая культура и медицина	8	
	Самостоятельная работа №16: Что такое «Валеология»	8	
	Самостоятельная работа №17: ЗОЖ и его составляющие	8	
	Самостоятельная работа №18: Дыхательная гимнастика	8	
	Самостоятельная работа №19: Врачебный контроль	8	
	Самостоятельная работа №20: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	8	
	Самостоятельная работа №21: Рациональное питание и профессия.	8	
	Самостоятельная работа №22: Режим в трудовой и учебной деятельности.	8	
Раздел 4. Общая физическая подготовка.		70	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	2	2
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
2	Предстартовое и стартовое состояние		
	Самостоятельная работа №23: Активный отдых.	14	
	Самостоятельная работа №24: Вводная и производственная гимнастика.	14	
	Самостоятельная работа №25: Гигиенические средства оздоровления.	14	
	Самостоятельная работа №26: Материнство и здоровье.	14	
	Самостоятельная работа №27: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	12	
Раздел 5. Баскетбол.		74	
Тема 5.1	Содержание учебного материала	2	2

Спортивные игры.	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	2	Утомление и процесс восстановления		
		Самостоятельная работа №28: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	24	
		Самостоятельная работа №29: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.	24	
		Самостоятельная работа №30-31: Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	24	
Раздел 6. Легкая атлетика			16	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			2
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	3	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		
			Самостоятельная работа №32-34 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободной время.	16
		Всего:	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала и стадиона:

1. Стартовые колодки, сектора для прыжков в длину.
2. Эстафетные палочки.
3. Рулетка, гранаты 700 гр. и 500 гр.
4. Флажки, секундомеры, мегафон.
5. Штанги, гантели разного веса или наборные, гири разного веса.
6. Брусья, помост, резиновые коврики.
7. Мячи баскетбольные.
8. Сетки волейбольные, мячи, насос, свистки.
9. Измеритель высоты, вышка для судьи.
10. Мячи футбольные, сетки для ворот.
11. Столы теннисные, ракетки, мячи, сетки, стойки, щиты для ограждения.
12. Лыжи, палки, лыжные ботинки с креплением, лыжная мазь.
13. Спасательные средства (надувные или пробковые круги).
14. Зал для «сухого» плавания (выполнения разминки и имитирующих упражнений при изучении способов плавания).
15. Душевые, электросушилки.

Технические средства обучения:

1. Видеопроектор.
2. Экран проекционный.
3. Музыкальный центр.
4. Телевизор.
5. Компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Ильинин, В.И. Физическая культура студента. [Текст]: В.И.Ильин – М., 2001. – 108 с
2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: Б.И. Мишин – М., 2001. – 204 с.
3. Полиевский, С.А., Старцева, И.Д. Физкультура и профессия. [Текст]: С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М., 2000. – 201 с.

4. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. / [Текст]: Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М., 2002. – 167с.

5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / [Текст]: Ж.К. Холодов. – М., 2001. – 116 с.

Дополнительные источники

1. Белов, В.И., Михайлович, Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетия / [Текст]: В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М., 2000. – 111 с.

2. Жуков, М.Н. Подвижные игры / [Текст]: М.Н. Жуков – М., 2002. – 142 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения зачетных практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; -зачет
Знает -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы. - зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организовывает собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность.	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работает в команде и команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями.	